นมผึ้ง หรือ รอยัลเยลลี่ (royal jelly)

นมผึ้ง เป็นอาหารของผึ้งตัวอ่อน และ ผึ้งนางพญา ผลิตโดยผึ้งงานที่มีอายุประมาณ 5-15 วัน ผึ้งงานจะคายนมผึ้งออกจากปากใส่ลงในหลอดรวงตัวอ่อน นอกจากนั้นผึ้งงานจะใช้นมผึ้ง ป้อนให้กับผึ้งนางพญาด้วย

นมผึ้ง มีลักษณะสีขาวคล้ายครีม หรือ นมข้นหวาน มีกลิ่นออกเปรี้ยว และ รสค่อนข้างเผ็ดเล็กน้อย เฉพาะตัวอ่อนที่จะเจริญไปเป็นผึ้งนางพญาเท่านั้นที่จะได้รับนมผึ้งจำนวนมาก และ ได้รับต่อไปจนตลอดชีวิต จึงเรียกอาหารนี้ว่าเป็นอาหารราชินีหรืออาหารนางพญา (royal jelly) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้ผึ้งนางพญามีขนาดโตกว่าผึ้งวรรณะอื่น ๆ และมีข้อแตกต่างหลายประการที่ต่างไปจากผึ้งงานทั่วๆ ไปภายในรัง

วีธีรับประทานนมผึ้ง

- การรับประทานนมผึ้งแบบสด: ครั้งละ 1 ช้อนชา ตอนเช้า หรือ ก่อนนอน ก่อนหรือหลังอาหารก็ได้ ตักทานแล้วดื่มน้ำตาม

นมผึ้งสด จะมีรสเปรี้ยว เผ็ด กลิ่นคล้ายยีสต์ หากรับประทานยาก อาจผสมน้ำผึ้ง จะช่วยให้รับประทานง่ายขึ้น และ สามารถนำมาทาผิว เพื่อช่วยบำรุงผิวพรรณได้ โดยทาหน้าทิ้งไว้ซัก15 นาทีแล้วล้างออก ในช่วงแรกบางท่านอาจมีอาการคันยิบ ๆ ให้ล้างออก แล้วทดลองน้อย ๆ ในวันถัดไป เพื่อให้ผิวมีการปรับตัว นมผึ้งสด ควรเก็บรักษาในความเย็น หากเก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 0 องศา จะเก็บได้นาน 1-2 ปีหากเก็บรักษาที่อุณหภูมิ 4 องศา (ชั้นถัดจากช่องแช่แข็ง) จะเก็บได้นาน 3 เดือน หากไม่เก็บรักษานมผึ้งสดในความเย็นจะทำให้คุณภาพของนมผึ้งลดลง

- การรับประทานนมผึ้งแบบอัดเม็ด: ครั้งละ 2 เม็ด ตอนเช้า หรือ ก่อนนอน ก่อนหรือหลังอาหารก็ได้ ตักทานแล้วดื่มน้ำตาม

คุณประโยชน์นมผึ้ง

✓ กระตุ้นการสร้างฮอร์โมนเพศหญิง และ ชายให้ได้สมดุล และ เพิ่มสรรถภาพการสร้างสเปริ์ม และ ช่วยให้การสุกของไข่ในสตรี ผลคือคงความสาวหนุ่มได้นานกว่าปกติ ในผู้ชายจะเพิ่มสมรรถภาพทางเพศให้คงอยู่ได้นาน

✓ ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือด และ ความแข็งแรงของกระดูก ในเด็กเล็ก และ คนสูงอายุจะเพิ่มความหนาแน่นของกระดูก

✓ รับประทานก่อนนอนมีผลทางซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและ เติมพลังแฝงให้เตรียมพร้อมสู้งานหนักในวันรุ่งขึ้น

✓ ผลต่อระบบหมุนเวียนโลหิต ช่วยให้หัวใจเต้นสม่ำเสมอ ทำให้สูบฉีดโลหิตหมุนเวียน ผ่านสมอง ปอด ตับ ไต และ แขนขา ได้ดี คนสูงอายุ ผู้ป่วยร่างกายเสื่อมโทรม หรือ มีโรคเรื้อรังจะรู้สึกอบอุ่น และ สดชื่นทันทีภายในระยะเวลา 20-30 นาที

✓ ผลต่อเม็ดเลือดขาวและระบบภูมิต้านทาน จะเสริมสร้างเม็ดเลือดขาวทุกส่วนให้สมบูรณ์ เพิ่มความต้านทาน ขจัดพิษ และ ทำลายเชื้อโรคได้ดี ป้องกันการเกิดเซลล์ผิดปกติ เช่น เซลล์มะเร็ง

✓ ผลต่อระบบเมตาโบลิซึม ควบคุมการเก็บ และ การใช้น้ำตาล โปรตีน และ ไขมันในเลือดให้ปกติ ควบคุมแร่ธาตุ และ อิเล็คโตไลท์-ในเลือดให้สม่ำเสมอ

✓ ผลต่อการลดการอักเสบของข้อ และ เนื้อเยื่อต่างๆ มีผลเหมือนสารสเตรอยด์ แต่ไม่มีอันตราย และ ไม่มีผลข้างเคียงต่อร่างกาย จึงได้ผลดีในการใช้ร่วมกับยาแพทย์สำหรับการรักษาการอักเสบของบาดแผล หรือ ปวดข้อ และ ปวดกระดูกเรื้อรัง

ไขผึ้ง

ไขผึ้ง คือ สารคาร์โบไฮเดรตชนิดหนึ่งเป็นไขที่ผลิตขึ้นมาจากต่อมไขผึ้ง (wax glands) 4 คู่ อยู่ที่ปล้องท้องของผึ้งงาน ปล้องที่ 4-7 ต่อมเหล่านี้ ได้สังเคราะห์น้ำตาลที่มีโมเลกุลเชิงเดี่ยวให้ต่อกันยาวขึ้นเป็นโมเลกุลของไข ผึ้งใช้ขาเขี่ยไขจากต่อมไขผึ้งมาที่ส่วนของปาก ผึ้งจะกัดก้อนไขผึ้งเป็นแผ่นบาง ๆ ก่อเป็นหลอดรวงรูป 6 เหลี่ยม สร้างหลอดรวงแต่ละหลอดต่อกันไปจนกลายเป็นรวงผึ้งในที่สุด

ประโยชน์ของไขผึ้ง

อุตสาหกรรมที่ใช้ไขผึ้งมาก คือ อุตสาหกรรมเครื่องสำอางในสูตรผสมของครีมต่าง ๆ โลชั่น น้ำมันแต่งผม ลิปสติก ยาหม่อง รองลงมาคือ อุตสาหกรรมเทียนไข อันดับสาม คือ อุตสาหกรรมผลิตแผ่นรังเทียมที่ใช้ในการเลี้ยงผึ้ง และไขผึ้งถูกนำไปใช้ประโยชน์ด้านอื่น ๆ เช่น งานเภสัชกรรม งานทันตแพทย์ งานหล่อแบบต่าง ๆ ไขผึ้งยังถูกนำมาใช้เป็นส่วนประกอบของพวกวัสดุกันน้ำยาขัดมันพื้น เฟอร์นิเจอร์ เครื่องหนังอีกด้วย






Ladda
ลัดดา

Ladda Honey Farm

ฟาร์มผึ้งลัดดา

ประวัติความเป็นมา ฟาร์มผึ้งลัดดา ก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2545 โดยนายชาญชัย และ นางสมนึก ตั้งรัตนะ โดยทั้งสองท่านเริ่มจากจากการสนใจเลี้ยงผึ้งจำนวน 10 ลัง จากนั้นก็ขยายกิจการมากขึ้นจนมีช่องทางการจำหน่ายมากมาย รวมไปถึงเป็นสินค้าฝากขายที่ไปรษณีย์ทั่วประเทศ

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ฟาร์มผึ้งลัดดา ดำเนินงานโดยเน้นเรื่องคุณภาพ และ ความสะอาดเป็นหลัก อีกทั้งยังได้การรับรองมาตรฐาน GMP และ มาตรฐานการผลิตจากองค์การอาหารและยา (อย.) ด้วย

ทั้งนี้ ฟาร์มผึ้งลัดดา ยังพัฒนาและ ปรับปรุง ขั้นตอนการผลิตอย่างต่อเนื่อง จนปัจจุบันได้นำเทคโนโลยีเครื่องจักรที่ทันสมัยเข้ามาใช้ในการผลิตแล้ว และจะยังพัฒนาต่อไปยิ่งขึ้นเพื่อให้ผู้บริโภคได้รับประโยชน์จากผึ้งให้มากที่สุด

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย : ฟาร์มผึ้งลัดดา
เลขที่ 266 ม.15 ต.บ้านชวน อ.บำเหน็จณรงค์
จ.ชัยภูมิ 36160 โทร. 089-8452311, 081-9840404
สนใจสินค้า ติดต่อ ลัดดา ตั้งรัตนะ
โทร.089-8452311, 081-9840404 แฟกซ์: 044-127199
e-mail:laddahoneyfarm@gmail.com
www.facebook.com/laddahoneyfarm

น้ำผึ้ง (Honey)

น้ำผึ้งเกิดจากการที่ผึ้งนำน้ำจากเกสรดอกไม้ที่เป็นน้ำหวานจากธรรมชาติมา แล้วใช้กรด Enzyme ในห้องผึ้งเปลี่ยนแปลงมาเป็นน้ำผึ้ง ซึ่งน้ำผึ้งที่ได้มานั้นย่อมขึ้นอยู่กับวัตถุดิบหรือชนิดของเกสรดอกไม้ที่ผึ้งได้ไปรวมถึงแหล่งของพืชนั้น ๆ ที่ผึ้งเจริญเติบโตอยู่ ในน้ำผึ้งมีสารเอนติออกซิเดนท์เช่นเดียวกับที่มีในผักใบเขียวและยังมีวิตามินบี ซี ฟอสฟอรัส แคลเซียม เกลือแร่ และ กรดอะมิโน ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ลองยกตัวอย่างที่เห็นง่าย ๆ ดังนี้

คุณค่าของน้ำผึ้ง

- ✓ บำรุงร่างกาย ช่วยคลายความเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียจากการทำงานหนักเล่นกีฬา อดนอน หรือ ดื่มสุรา
- ✓ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยระยะพักฟื้น บำรุงประสาท และ สมองให้สดชื่น แจ่มใส
- ✓ ช่วยระงับประสาท อาการหงุดหงิด นอนไม่หลับ แก้ตะคริว บรรเทาอาการไอ หลอดลมอักเสบ ขับเสมหะ และ หวัด
- ✓ ลดกรดในกระเพาะ ช่วยให้อาหารย่อยดีขึ้น ท้องไม่ผูก เนื่องจากเอนไซม์ในน้ำผึ้งถูกดูดซึมได้ทันที และ ช่วยย่อยคาร์โบไฮเดรต น้ำผึ้งจึงมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ แก้อาการท้องผูกในเด็ก และ คนชราได้เป็นอย่างดี ขนาดที่ใช้1 ช้อนโต๊ะ รับประทานก่อนนอน
- ✓ ช่วยเรื่องเด็กปัสสาวะรดที่นอน เนื่องจากน้ำผึ้งมีน้ำตาลฟรุกโตส ซึ่งมีคุณสมบัติดูดความชื้นได้ดีกว่าน้ำตาลชนิดอื่นจึงสามารถดูดน้ำกลับ และ อุ้มน้ำไว้ ทำให้เด็กไม่ปัสสาวะรดที่นอน
- ✓ บรรเทาโรคโลหิตจางเนื่องจากน้ำผึ้งมีธาตุเหล็กซึ่งเป็นองค์ประกอบของฮีโมโกลบิน ช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดง
- ✓ บรรเทาความดันโลหิตสูง

น้ำผึ้งที่ได้จากผึ้งป่า กับ น้ำผึ้งที่ได้จากผึ้งเลี้ยง

ตลาดน้ำผึ้งในประเทศไทย จะมีน้ำผึ้ง 2 ประเภท คือ น้ำผึ้งที่ได้จากธรรมชาติ หรือ น้ำผึ้งป่า กับน้ำผึ้งที่ได้จากการเลี้ยงผึ้ง ทำให้ผู้บริโภคเกิดความไม่มั่นใจถึงคุณค่าทางอาหารของน้ำผึ้งแต่ละชนิด แต่มีรายงานของคุณสมนึก บุญเกิด (2544) ในประเทศไทย และ ดร.ไมเคิลเบอร์เกตต์จากอเมริกา ที่เก็บตัวอย่างน้ำผึ้ง จากทั่วโลกของผึ้งทุกชนิด ซึ่งมีตัวอย่างของประเทศไทยรวมอยู่ด้วย พบว่าไม่มีความแตกต่าง ทั้งในด้านองค์ประกอบทางเคมีและคุณค่าทางอาหาร

น้ำผึ้งตกผลึก

น้ำผึ้งจากพืชบางชนิด สามารถตกผลึกได้ดี เช่น น้ำผึ้งจากดอกลิ้นจี่ และ ดอกทานตะวันซึ่งมีลักษณะเฉพาะ เนื่องจากการเปลี่ยนสถานะจากของเหลวมาเป็นของแข็ง เป็นผลึกมีรูปร่างเป็นแท่งแหลมเปราะบาง เพราะมีปริมาณน้ำตาลกลูโคสในน้ำผึ้งสูงกว่าน้ำตาลฟรุกโตส ผลึกดังกล่าวจะมีสีเดียวกลมกลืนไปทั้งขวด ไม่แยกชั้น ทั้งนี้ลักษณะการตกผลึกจะหายไปทันที เมื่อนำไปโดนแดด หรือ นำไปโดนความร้อนที่อุณหภูมิไม่เกิน 60 องศาเซลเซียส ภายใน 5 นาที ต่างจากน้ำผึ้งตกตะกอน ซึ่งเกิดจากการปลอมปนน้ำตาลทราย ผลึกจะมีสีน้ำตาลเข้ม แตกต่างจากส่วนที่เป็นของเหลวอย่างเห็นได้ชัด



ลักษณะน้ำผึ้งที่ดี

ปัจจุบันผู้ผลิตบางรายมักใส่สารปลอมแปลงลงในน้ำผึ้ง การตรวจจับด้วยเทคนิคต่างๆ จึงเป็นเรื่องยาก นอกจากการตรวจสอบกับห้องปฏิบัติการเท่านั้น ซึ่งมีราคาแพง และ ค่อนข้างยุ่งยาก วิธีที่ดีที่สุดคือ ควรซื้อน้ำผึ้งจากผู้ขายที่ไว้ใจได้เท่านั้น หรือ ประเมินจากคุณภาพดังนี้

- ✓ มีความข้น และ หนืดพอสมควร ซึ่งแสดงว่ามีน้ำน้อย น้ำผึ้งที่ดีไม่ควรมีน้ำเกินร้อยละ 21 หากมีน้ำเจือปนมากกว่านั้น จะทำให้จุลินทรีย์สามารถเจริญเติบโตและทำลายคุณค่าของน้ำผึ้งได้ มีสีตามธรรมชาติ ตั้งแต่สีเหลืองอ่อน ถึงสีน้ำตาล ใส ไม่ขุ่นทึบ
- ✓ มีกลิ่นหอมของน้ำผึ้ง และ ดอกไม้ตามแหล่งที่ได้มา ปกติพืชที่ใช้ผลิตน้ำผึ้งมีหลายชนิด เช่น ลำไย ลิ้นจี่ สาบเสือ(ดอกไม้ป่า) ทานตะวัน เป็นต้น
- ✓ ปราศจากกาก ไขผึ้ง หรือ เศษตัวผึ้งปะปนรวมทั้งวัสดุต่าง ๆ แขวนลอยอยู่ ปราศจากกลิ่น รส ที่น่ารังเกียจอื่นใด หรือ กลิ่น บูดเปรี้ยว ไม่มีการใส่สารปรุงแต่งสี กลิ่น รสใด ๆ ลงในน้ำผึ้ง

การเก็บรักษาน้ำผึ้ง

น้ำผึ้งที่ดีจะมีความชื้นไม่เกิน 21% สามารถเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องได้นาน แต่ยิ่งเก็บนานเท่าไหร่ เอนไซม์และกรดในน้ำผึ้งจะลดลง ในขณะที่ hydroxyl methyl furfural เพิ่มขึ้น ทำให้น้ำผึ้งมีสีเข้มขึ้นควรเก็บน้ำผึ้งไม่ให้โดนแสงแดด แต่ไม่ต้องเก็บในตู้เย็น น้ำผึ้งที่เก็บไว้นานจะมีสีเข้มเพราะปฏิกิริยาการสลายของน้ำตาลฟรุกโตส ยังสามารถนำมาบริโภคได้ แต่ไม่ควรเก็บนานเกิน 3 ปี

วิธีรับประทานน้ำผึ้ง

น้ำผึ้ง 1-2 ช้อนโต๊ะกับน้ำอุ่นทำให้สดชื่น, ผสมน้ำผึ้งกับมะนาวช่วยให้ชุ่มคอ บรรเทาอาการไอ, ผสมเครื่องดื่มหรือผสมอาหารเพื่อเพิ่มรสชาติ

เกสรผึ้ง (Bee pollen)

คือ ละอองเกสร (pollen) ของพืชหรือเซลล์สืบพันธุ์เพศผู้ของพืชที่ผึ้งเก็บจากดอกไม้ ด้วยการใช้ขาคู่หน้าตะกุยละอองเกสรให้ติดที่ขนบริเวณส่วนอกและท้อง แล้วใช้ขาคู่กลางรวบรวมเกสรเป็นก้อนใส่ไว้ที่ตะกร้าเก็บเกสรที่อยู่บนขาคู่หลังของผึ้ง เพื่อที่จะนำกลับเข้ารังไปเลี้ยงตัวอ่อนผึ้ง และ เก็บสะสมไว้ในหลอดรวงเพื่อเป็นแหล่งอาหารสำรองของผึ้ง เกสรผึ้งที่ผู้เลี้ยงผึ้งเก็บจากรังผึ้งจะเป็นเกสรที่ดักเก็บจากขาผึ้งด้วยกับดักเกสร เกสรที่ดักได้จะถูกนำเข้าตู้อบเพื่อให้เกสรแห้ง



ประโยชน์ของเกสรผึ้ง

- ✓ ทางอาหาร เกสรผึ้งเป็นอาหารที่ย่อยสลายง่าย และ ยังมีคุณค่าต่อการฟื้นฟูความสมดุลของร่างกาย ช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงและกระปรี้กระเปร่า
- ✓ ทางสมุนไพร เกสรผึ้งสามารถบำบัดบรรเทาโรคเหล่านี้ได้ เช่น ภูมิแพ้อากาศและฝุ่นละออง โพรงจมูกอักเสบหรือไซนัส ไข้หวัดใหญ่ หืดหอบ ต่อมลูกหมากอักเสบ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน รวมไปถึงชะลอการตกกระของผิวหนังบรรเทาอาการกระวนกระวายในสตรีวัยหมดประจำเดือน และอาการนอนไม่หลับ เป็นต้น
- ✓ ทางบำรุงและเสริมสร้าง เกสรผึ้งยังมีสารช่วยบำรุง ทำให้มีความทรงจำและสมาธิดีขึ้น

วิธีรับประทาน

ชงดื่ม 1 ช้อนชาต่อน้ำอุ่น 1 แก้ว ได้ทั้งก่อน และ หลังอาหาร หรือ ผสมน้ำผึ้งด้วยก็ได้ และ สามารถผสมในน้ำชา กาแฟ เพื่อเพิ่มรสชาติได้อีกทางหนึ่ง ไม่แนะนำสำหรับผู้แพ้เกสรดอกไม้